

P T E (آمبولی ریوی)



- 1- اجتناب از پوشیدن لباس تنگ مانند بند جوراب ، کمربند ، جوراب خیلی تنگ
- اجتناب از نشستن یا ایستادن در یک وضعیت برای مدت طولانی
- پوشیدن جوراب حمایتی هنگام روز
- اجتناب از روی هم انداختن پاها
- دراز کشیدن یا نشستن با قرار دادن چند بالش زیر زانوها
- انجام ورزش های مانند قدم زدن - دوچرخه سواری
- بالا بردن پاها به طور دوره ای به صورت تمرینات منظم مانند شنا خصوص زمانی که می نشینند.
- منظم پا ها را به عقب خم کند.

- حفظ وزن ایده آل بدنی نسبت به سن ، قد و استخوان بندی

-- سیگار کشیدن و استفاده از استروژن یا قرصهای جلوگیری از حاملگی خطر تشکیل ترومبوز مجدد را افزایش می دهد.

- اجتناب از آسیب و یا ماساژ نواحی امکان تشکیل ترومبوز به منظور کاهش خطر آمبولی ریوی

- مددجو اهمیت نحوه مصرف داروها ، تداخلات دارویی و غذایی و عوارض جانبی داروها را درک کند.

الف) دلایل عوارض جانبی و اهمیت دریافت داروهای تجویز شده را توضیح دهد.

ب) اگر مددجو با وارفارین ترخیص شده ، موارد ذیل را آموزش دهد.

- حفظ برنامه ای برای مطالعات دوره ای خون - جهت کنترل زمان انعقاد

دریافت دارو در یک وقت معین از روز و - اجتناب از قطع ناگهانی دارو

- ، اجتناب از مصرف داروهایی که خطر خونریزی را افزایش می دهند مانند آسپرین و سایر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی

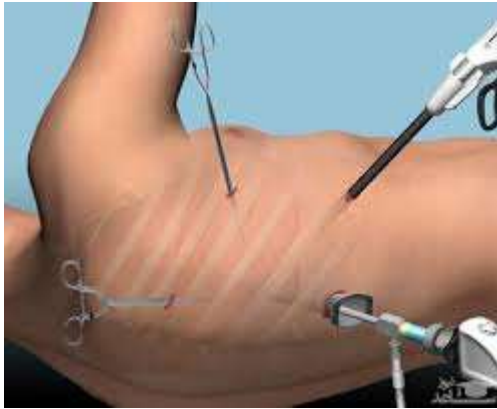
- اجتناب از دریافت منظم و یا شدید الکل (ممکن است حساسیت به وارفارین را تغییر دهد)



- اجتناب از خوردن مقدار زیاد غذاهای حاوی ویتامین کا .

- گزارش به موقع خونریزی شدید یا طولانی از پوست ، بینی و دهان ، شدید شدن خونریزی ماهانه

- کبودی شدید ، سردرد شدید یا درد شدید پشت و یا شکم به طور ناگهانی در صورت شک به حاملگی و یا اگر در دوران شیردهی می باشید، به پزشک اطلاع داده شود (وارفارین از شیر عبور می کند)



به همراه داشتن کارت شناسایی هشدار طبی و یا دستبند مشخصات فرد

(ج) بیمار داروهای تجویز شده و بدون نسخه را که در یافت می کند به پزشک اطلاع دهد

(د) بیمار تمام داروهایی را که دریافت می کند به مراقبین بهداشتی اطلاع دهد.

-مددجو قادر باشد به طور صحیح هپارین تجویز شده را بکشد و نحوه تزریق زیر جلدی را نشان دهد.

(الف) اگر مددجو با هپارین زیر جلدی ترخیص شود روش تزریق زیر جلدی را آموزش دهید.

(ب) به مددجو برای سوال کردن تمرین و نمایش مجدد مطالب فرصت کافی بدهید.

-مددجو راههای پیشگیری از خونریزی را که مربوط به درمان با ضد انعقاد است تعیین نماید.

(الف) به مددجو راههای به حداقل رساندن خطر خونریزی را زمانی که با ضد انعقاد درمان می شود آموزش دهید.:

-استفاده از ریش تراش برقی به جای تیغ ، نخ دندان و مسواک نرم، اجتناب از گذاشتن مواد تیز در دهان مانند خلال دندان، با پای برهنه قدم نزنند، ناخن ها را به دقت بچینند، از موقعیتهایی که موجب آسیب می شود اجتناب کند مانند ورزشهای تماسی، با فشار فین نکند، از زور زدن هنگام دفع مدفوع خودداری کند.

آموزش برای کنترل هر گونه خونریزی در نواحی تحت فشار طولانی و سفت

5-مددجو علائم و نشانه ها را برای گزارش به مراقبان بهداشتی بیان کند.

(الف) بر اهمیت گزارش علائم و نشانه ها تاکید کنید . شامل حساسیت ، ورم و یا درد اندام تحتانی ، درد ناگهانی قفسه سینه ، کوتاهی نفسها و یا افزایش در آن ، تشدید اضطراب یا بی قراری ، سرفه همراه با خلط خونی یا رگه های خون در خلط ، خونریزی غیر معمول و تب

6-مددجو برنامه پیگیری مراقبتی را درک کند.

(الف) بر اهمیت حفظ برنامه پیگیری و ملاقات با مراقبین بهداشتی تاکید کند.

(ب) اجرای اقداماتی برای پیشرفت پذیرش در مددجو شامل : شرکت افراد خانواده در جلسات آموزشی ، تشویق نمودن آنها به سوال و دادن فرصت برای روشن شدن اطلاعات ، تهیه آموزشهای کتبی در مورد کلیه اطلاعات مربوط به بیماری و درمان

منبع:

برونر و سوردارت 2020



عنوان	آمبولی ریوی
تهیه کننده	معصومه اکبری سارویی
سمت	سر پرستار
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
مسئول علمی بخش	دکتر جاودان متخصص داخلی
سال تهیه	زمستان 1401
ناظر کیفی	واحد آموزش